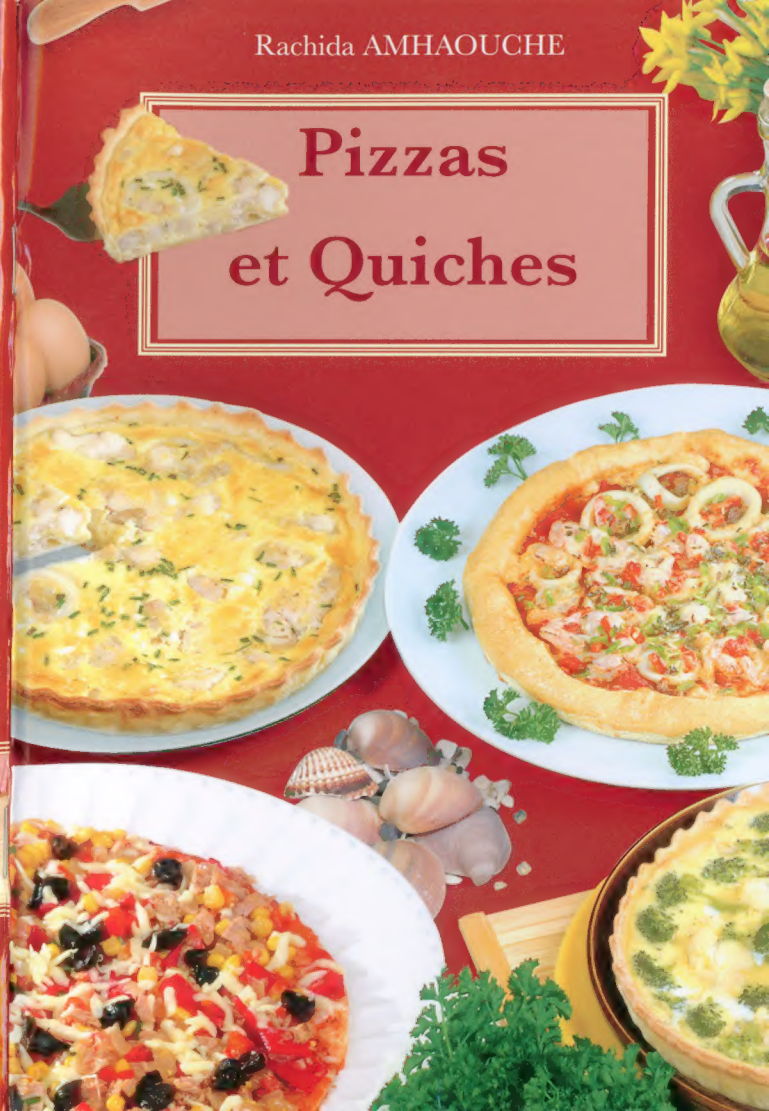


Rachida AMHAOUCHE

Pizzas et Quiches



Précisions utiles

*Le temps de cuisson varie selon le type et les dimensions du four.
Il est recommandé de vérifier la cuisson pendant la préparation.*

1 cuillère à soupe \approx 20 ml
1 cuillère à café \approx 5 ml
1 verre à thé \approx 15 cl / 100 g
1 grand verre \approx $\frac{1}{4}$ de litre
1 bol \approx 220 g

Réalisation :

Rachida AMHAOUCHE

Texte :

Jamal LALAMI
Najim CHARRAOUÉ

Editions CHAARAOUÏ

15 - 17 Lot. Epinal/mâarif - Casablanca - Maroc

Tél. : (+212) 22 99 06 94 Fax. : (+212) 22 99 06 98

e.mail : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

Distribution en France : ALLANES NEGOCE

Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

Distribution en Algérie : DAR AL BASSAIR

50, rue Taraboules - Alger / Algérie

Tél. : (+213) 21 77 36 27

© 2006 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Pizzas et Quiches IV

Dépôt légal : 2006/2236

ISBN : 9954-459-40-5

Pizzas et Quiches



Préparation des pâtes et des sauces

Pâte boulangère

- ½ c.à.c. de levure boulangère
- ¼ de c.à.c. de sel
- ¼ de c.à.c. de sucre semoule
- 1 verre à thé d'eau
- 250 g de farine
- 1 c.à.s. d'huile d'olive

Préparation :

Diluer la levure, le sucre, le sel dans l'eau et laisser reposer 4 mn.



Mettre la farine dans un récipient et faire un puits au centre. Verser le mélange de levure, ajouter l'huile et malaxer jusqu'à obtention d'une pâte malléable.



Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et la déposer sur une plaque huilée et saupoudrée de semoule fine. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et cuire à blanc dans un four préchauffé pendant 4 mn. (Le reste de cuisson se fera avec la garniture). **Réserver la pâte sur la plaque.**

Pâte boulangère à l'ail

- Les mêmes ingrédients que la pâte boulangère
- + 1 c.à.s. d'ail écrasé

Préparation :

Préparer la pâte boulangère, ajouter l'ail et pétrir pendant 4 mn. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et la déposer sur une plaque huilée et saupoudrée de semoule fine. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et cuire à blanc dans un four préchauffé pendant 4 mn.

Réserver la pâte sur la plaque.



Pâte boulangère aux herbes

- Les mêmes ingrédients que la pâte boulangère
- + 1 c.à.s. de ciboulette ciselée
- + 1 c.à.s. de persil haché
- + 1 c.à.s. de feuilles d'aneth

Préparation :

Préparer la pâte boulangère et ajouter la ciboulette et le persil hachés puis les feuilles d'aneth. Pétrir pendant 4 mn.

Abaisser la pâte sur un plan



de travail fariné et la déposer sur une plaque huilée et saupoudrée de semoule fine. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et cuire à blanc dans un four préchauffé pendant 4 mn. (Le reste de cuisson se fera avec la garniture).

Réserver la pâte sur la plaque.

Pâte sablée

- 250 g de farine
- ½ c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. de sucre semoule
- 125 g de beurre
- 1 œuf

Préparation :

Mettre la farine dans un récipient et faire un puits au centre. Ajouter le sel, le sucre et le beurre découpé en dés. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée et la réserver pendant 4 mn.



Ajouter l'œuf et pétrir afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.



Sur un plan de travail fariné, pétrir encore 2 mn. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Saupoudrer les 2 côtés avec de la farine. Cuire 5 mn. à blanc dans un four préchauffé. (Le reste de la cuisson se fera avec la garniture). **Réserver la pâte sur la plaque.**



Pour la préparation des quiches, abaisser la pâte sablée et fonder un moule avec, puis découper le surplus à l'aide du rouleau sans cuire.

Pâte sablée à l'origan

- Les mêmes ingrédients que la pâte sablée
- + 1 c.à.s. d'origan séché



Préparer la pâte sablée, ajouter l'origan et pétrir pendant 2 mn.

Pâte feuilletée

- 250 g de farine
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de vinaigre
- 250 g de beurre doux

Préparation :

Verser la farine dans un récipient et ajouter le sel, le vinaigre et 3 c.à.s. de beurre. Mélanger du bout des doigts en ajoutant un peu d'eau froide. Travailler toujours des deux mains afin de former une pâte ferme. Envelopper dans un film en plastique et mettre au frais pendant 10 mn.



Abaisser la pâte en formant un cercle, déposer le beurre au milieu et replier les côtés



en forme d'enveloppe. Abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et replier puis mettre au frais 15 mn.



Réfaire la même opération 5 fois en réservant au frais à chaque fois 10 mn.



Étaler la pâte et la découper à l'aide d'une roulette selon la forme voulue. Disposer la pâte sur une plaque, la piquer avec une fourchette et la réserver.

La pâte feuilletée se cuit en même temps que la garniture à pizza.

La sauce tomate

- 1 oignon haché
- 500 g de tomates pelées, épinées et découpées
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de sucre semoule
- 2 feuilles de laurier
- 1 c.à.c. d'origan séché
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- du sel et du poivre



Préparation :

Faire suer l'oignon, ajouter les morceaux de tomates, l'huile, le sucre, les feuilles de laurier, l'origan et le concentré de tomates. Saler et poivrer.

Remuer de temps à autre jusqu'à l'évaporation de l'eau et retirer du feu.

Pizza à la viande hachée

2 à 4 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- 2 oignons hachés

- 3 c.à.s. d'huile

- 350 g de viande hachée

- du sel et du poivre

- ½ boîte de conserve de champignons émincés (70 g)

- 1 c.à.s. de beurre

- 150 g de fromage râpé



Préparation :

Faire suer l'oignon dans 3 c.à.s. d'huile, ajouter la viande hachée, saler et poivrer. Remuer à l'aide d'une spatule en bois pendant 10 mn. pour empêcher la formation de grumeaux de viande hachée. Réserver.



Dans une autre poêle, faire revenir les champignons avec 1 c.à.s. de beurre. Saler, poivrer et remuer pendant 3 mn. Tartiner la pâte avec la sauce tomate et répartir les champignons.



Disposer le mélange de viande hachée et d'oignons dessus et parsemer de fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 mn. Servir aussitôt.



Pizza aux quatre fromages



2 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère aux herbes (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- 100 g de brie

- 100 g de fromage bleu

- 100 g de mozzarella

- 150 g de fromage (Edam)

Préparation :

Étaler la sauce tomate sur la pâte. Découper le brie, le fromage bleu et la mozzarella en petits morceaux puis râper le fromage (Edam).



Disposer les morceaux de fromage soigneusement sur la sauce tomate et parsemer de fromage râpé. Faire cuire la pizza dans un four préchauffé jusqu'à ce que le fromage devienne bien doré et que la pâte soit parfaitement cuite.



Variante : décorer avec des olives noires dénoyautées et saupoudrer d'origan séché en le frottant entre les deux mains.

Pizza aux anchois et aux câpres



2 personnes

Ingrédients :

- 500 g de pâte feuilletée
(voir page 3)

Garniture :

- 1 poivron vert

- 1 oignon haché

- 3 c.à.s. d'huile

- 1 tomate pelée, épépinée et découpée

- $\frac{1}{4}$ de c.à.c. de piment doux

- $\frac{1}{2}$ c.à.c. de cumin

- du sel

- du poivre

- 1 boîte de filets d'anchois marinés (70 g)

- 1 c.à.s. de câpres confites

- 50 g de fromage râpé

Préparation :

Griller le poivron vert, le mettre dans un sac en plastique pendant quelques minutes pour faciliter son épluchure. L'éplucher sans le rincer et le découper en morceaux. Faire dorer les oignons dans l'huile, ajouter la tomate, le piment doux, le cumin, saler et poivrer.

Ajouter les morceaux de poivron et remuer pour homogénéiser tous les ingrédients. Laisser réduire sur feu doux et réserver.



Abaisser la pâte feuilletée selon la forme désirée et la mettre sur une plaque à four. Étaler soigneusement la garniture.



Décorer avec les filets d'anchois marinés, les câpres et parsemer de fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à cuisson complète de la pizza. Servir chaud.



Pizza aux merguez et aux poivrons



Ingrédients :

2 personnes

- pâte boulangère (voir page 2)
- Garniture :*
- sauce tomate (voir page 3)
- 2 oignons émincés
- 4 c.à.s. d'huile

- 350 g de merguez
- du sel et du poivre
- 1 poivron rouge
- 150 g de fromage râpé

Préparation :

Faire dorer les oignons dans 2 c.à.s. d'huile. Saler, poivrer et réserver.

Dans une autre poêle sur feu doux, faire cuire les merguez en les remuant et les piquant pour en dégager la matière grasse. Laisser refroidir et découper en rondelles.



Étaler la sauce tomate sur la pâte puis ajouter les oignons et les rondelles de merguez.



Éplucher le poivron, le découper en lanières et les faire poêler dans 2 c.à.s. d'huile. Saler et poivrer.



Disposer les lanières du poivron sur les rondelles de merguez, parsemer de fromage râpé et enfourner à 200°C pendant 15 mn. Servir chaud.



Pizza aux artichauts



4 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère aux herbes
(voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)
- 3 artichauts

- ½ citron
- 2 œufs
- ½ boîte de grains de maïs (70 g)
- quelques olives noires
- 150 g de fromage râpé

Préparation :

Enlever les feuilles d'artichauts et débarrasser le foin pour ne garder que les fonds. Les découper en petits morceaux et les faire bouillir avec le ½ citron pendant 10 minutes dans de l'eau salée puis les égoutter. Étaler la sauce tomate sur la pâte à pizza et répartir dessus les morceaux d'artichauts.



Pocher les œufs, les écailler et les râper grossièrement sur le tout.



Ajouter les grains de maïs, décorer d'olives noires et parsemer de fromage râpé. Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 mn. Servir chaud.



Pizza au poulet



2 personnes

Ingrédients :

- 500 g de pâte feuilletée (voir page 3)

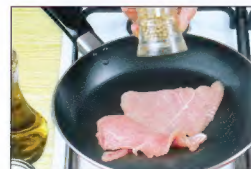
Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)
- 2 escalopes de poulet
- 2 c.à.s. d'huile
- du sel

- du poivre
- 70 g de coeurs de palmiers
- 3 c.à.s. de grains de maïs
- 1 c.à.c. de persil haché
- 150 g de fromage râpé
- 2 tomates cerises

Préparation :

Faire poêler les escalopes de poulet dans de l'huile jusqu'à cuisson. Saler, poivrer et découper en morceaux moyens.



Étaler la sauce tomate sur la pâte à pizza et disposer dessus les morceaux de poulet.



Découper les coeurs de palmiers en rondelles et les répartir sur la pizza. Ajouter les grains de maïs, le persil et parsemer de fromage râpé. Décorer les angles de la pizza avec des tomates cerises coupées en deux. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 mn. Servir chaud.



Pizza au saumon



2 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- ½ boîte de champignons émincés (70 g)

- 1 c.à.s. de beurre

- du sel et du poivre

- 50 g de filets de saumon fumé

- 100 g de brie

- des feuilles d'aneth

- 100 g de fromage râpé

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux et y faire revenir les champignons pendant 3 mn. Saler et poivrer.

Étaler la sauce tomate sur la pâte à pizza, répartir par dessus les champignons puis le saumon fumé.



Découper le brie en morceaux d'environ un cm d'épaisseur, les disposer sur la pizza et parfumer des feuilles d'aneth. Parsemer de fromage râpé et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.

Servir chaud.



Pizza au thon



2 personnes

Ingrédients :

- 500 g de pâte feuilletée (voir page 3)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

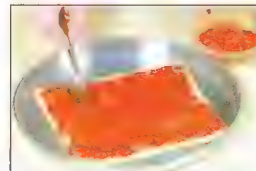
- 500 g de thon à l'huile

- 150 g de fromage râpé

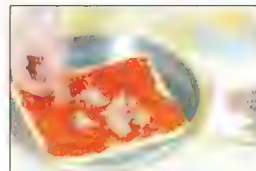
- olives noires dénoyautées et découpées

Préparation :

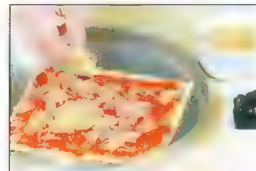
Étaler la sauce tomate sur la pâte.



Ouvrir la boîte de thon, l'égoutter et émietter la chair du thon sur la pâte à pizza.



Parsemer de fromage râpé et décorer avec les morceaux d'olives noires. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn. Servir chaud.



Pizza calzone



2 personnes

Ingrédients :

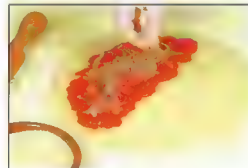
- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| - pâte sablée (voir page 2) | - 50 g de tranches de dinde fumée |
| Garniture : | - 50 g de grains de maïs |
| - 1 gros oignon ciselé | - 2 œufs durs |
| - 2 c.à.s. d'huile | - 100 g de mozzarella |
| - du sel et du poivre | - 1 œuf battu |
| - sauce tomate (voir page 3) | - 50 g de fromage râpé |

Préparation :

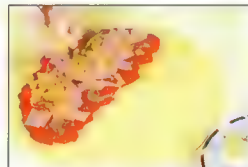
Faire poêler l'oignon dans 2 c.à.s. d'huile. Saler, poivrer et remuer de temps à autre jusqu'à dorer.



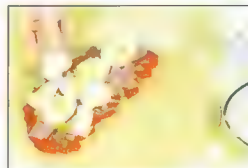
Saupoudrer un plan de travail avec de la farine de blé et abaisser la pâte en forme de disque. Étaler la sauce tomate sur la moitié du disque en prenant soin de ne pas recouvrir les bords. Mettre les oignons dorés sur la surface étalée.



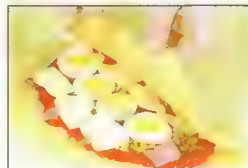
Découper la dinde fumée en morceaux, les déposer sur l'oignon et ajouter les grains de maïs dessus.



Découper les œufs en deux et la mozzarella en tranches puis les aligner sur la garniture.



Badigeonner les bords de la pâte avec l'œuf battu et rabattre la pâte sur la garniture. Souder les bords en appuyant du bout des doigts. Badigeonner la pâte d'œuf battu et parsemer de fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Pizza à l'ananas



2 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère (voir page 2)

Garniture :

- 6 c.à.s. de ketchup

- 50 g de mortadelle

- 50 g de saucisson rouge

- 2 tranches d'ananas en conserve

- 50 g de fromage râpé

- 1 olive noire

Préparation :

Tartiner la pâte à pizza avec du ketchup.



Découper la mortadelle et le saucisson rouge en triangles puis l'ananas en morceaux. Les disposer soigneusement sur la pâte.

Parsemer de fromage râpé et décorer avec une olive noire au milieu. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.



Pizza aux oeufs de caille



3 à 4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- 1 poivron vert

- du sel

- 8 œufs de caille

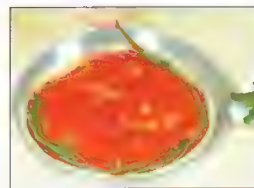
- 100 g de mortadelle

- 100 g de fromage râpé

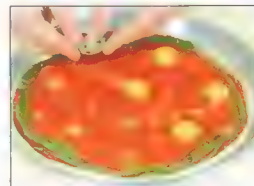
- 1 c.à.c. de ciboulette ciselée ou
de persil haché

Préparation :

Rincer et griller le poivron. L'éplucher et le découper en lanières. Étaler la sauce tomate sur la pâte sablée et disposer les lanières de poivron sur le contour.



À l'aide d'une c.à.c. pratiquer plusieurs nids dans la sauce tomate afin d'y déposer les œufs de caille et saler.



Râper la mortadelle grossièrement, la répartir entre les œufs de caille puis parsemer de fromage râpé et de ciboulette ciselée. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn. Servir chaud.



Pizza aux fruits de mer



4 personnes

Ingrédients :

- pâte boulangère crue (voir page 2)
- 100 g de mozzarella découpée en bâtonnets

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)
- 1 oignon émincé et sué
- 3 c.à.s. d'huile
- 250 g de calamar
- du sel et du poivre

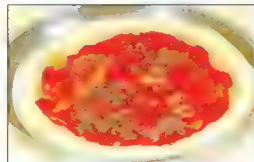
- 150 g de crevettes décortiquées
- ½ poivron vert découpé en dés
- ½ poivron rouge découpé en dés
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. d'origan séché
- 1 œuf battu

Préparation :

Sur un plan de travail fariné, travailler la pâte pendant 4 mn. puis l'abaisser en forme de disque. Disposer les bâtonnets de mozzarella en cercle en ménageant une bordure de 2 cm. environ. Enrouler la bordure sur les bâtonnets de fromage. Mettre la pâte dans une plaque et piquer le fond avec une fourchette.



Étaler la sauce tomate sur la pâte et ajouter l'oignon sué.



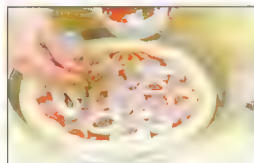
Évider les calamars, les nettoyer et les découper en anneaux. Les faire poêler 8 mn. dans une c.à.s. d'huile. Saler et poivrer.



Disposer les anneaux de calamar et les crevettes décortiquées sur la pizza.



Chauffer le four à 200°C. Ajouter les dés des poivrons rouge et vert, parsemer de fromage râpé et saupoudrer d'origan séché frotté entre les mains. Badigeonner le bord de la pâte avec le jaune d'œuf et enfourner pendant 25 mn.



Pizza à garniture variée



2 à 4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- 1 c.à.s. de beurre

- du sel et du poivre

- ½ boîte de conserve de champignons émincés (70 g)

- 100 g de mozzarella

- 3 œufs de caille

- 100 g de mortadelle

- 2 fonds d'artichauts

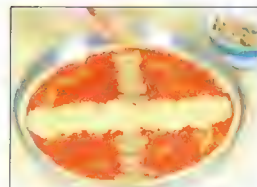
- ½ citron

- 5 olives noires dénoyautées

Préparation :

Faire poêler 5 mn. les champignons dans une c.à.s. de beurre. Saler, poivrer et réserver. Découper la mozzarella en rondelles.

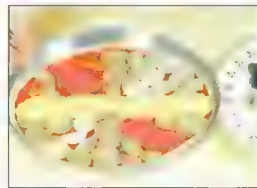
Étaler la sauce tomate sur la pâte sablée et disposer les champignons et la mozzarella (voir photo).



Pocher les œufs de caille, les écailler et les couper en deux. Découper la mortadelle en rondelles et disposer le tout en diagonal sur la pâte.



Couper les fonds d'artichauts en petits morceaux puis les bouillir avec le ½ citron pendant 10 mn. dans de l'eau salée. Les égoutter et les disposer sur la pizza et décorer avec des olives noires. Chauffer le four à température moyenne et enfourner la pizza pendant 15 mn.



Variante :

on peut parsemer la pizza de fromage râpé dès sa sortie du four.

Pizza aux légumes



2 à 3 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée (voir page 2)

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)

- 2 courgettes

- 1 aubergine

- ½ poivron rouge

- ½ poivron jaune

- de l'huile

- du sel et du poivre

- 2 fonds d'artichauts

- ½ citron

- des olives noires dénoyautées

- 150 g de fromage râpé

Préparation :

Découper les courgettes sur la longueur en lamelles très fines puis les faire frire des deux côtés. Saler et réserver.



Découper de même les aubergines et les faire frire. Saler et réserver.



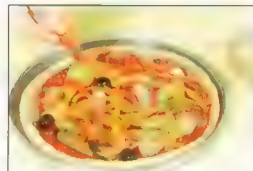
Découper les poivrons rouge et jaune en lanières et les faire sauter pendant 5 minutes en remuant avec une spatule. Saler, poivrer et réserver.



Faire bouillir pendant 10 mn. les fonds d'artichauts et le demi-citron dans de l'eau salée. Égoutter les artichauts et les découper en petits morceaux d'1 cm. environ.



Étaler la sauce tomates sur la pâte sablée, y déposer les lamelles de courgettes et d'aubergines, les lanières de poivrons ainsi que les morceaux d'artichauts. Décorer avec les olives noires et parsemer de fromage râpé. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.



Pizza batbouts



3 à 4 personnes

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine blanche
- 100 g de farine de blé
- ¼ de c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. de levure boulangère
- de l'eau tiède

Garniture :

- sauce tomate (voir page 3)
- 1 boîte de thon en conserve (150 g)
- ½ poivron rouge découpé en petits morceaux
- ½ poivron vert découpé en petits morceaux
- 100 g de grains de maïs
- 3 c.à.s. d'oignons finement hachés
- ½ écorce de citron confit découpé en petits morceaux
- 50 g de mortadelle découpée en petits morceaux
- 8 olives noires dénoyautées
- 100 g de fromage râpé

Préparation :



1) Mélanger les deux farines et faire un puits au centre. Diluer la levure et le sel dans un verre d'eau et le verser au centre. Mélanger en ajoutant progressivement de l'eau tiède. Pétrir énergiquement jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. L'étaler sur un plan de travail fariné, sous forme circulaire d'une épaisseur de 0,5 cm. Disposer le disque sur un linge propre, recouvrir avec et laisser lever. Chauffer une poêle, déposer la pâte et laisser cuire. Retourner aussitôt que la pâte gonfle.

2) Ouvrir le batbout en deux, déposer une partie dans une plaque et réserver l'autre partie pour d'autres utilisations.



3) Étaler la sauce tomate sur la demi-partie du batbout. Égoutter le thon et l'émietter sur la surface de la pizza.

Ajouter les morceaux des poivrons et les grains de maïs.

4) Répartir les oignons, les morceaux d'écorces de citron confit puis les morceaux de mortadelle et d'olives. Parsemer avec du fromage râpé et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 mn. Servir chaud.

Quiche aux fruits de mer



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 500 g de calamar

- du sel et du poivre

- 2 feuilles de laurier

- 200 g de filets de poisson à chair blanche

- 2 c.à.s. de beurre

- 150 g de fromage râpé

- 4 œufs

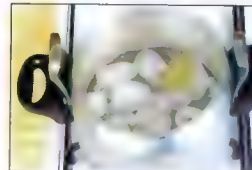
- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

- 1 c.à.s. de ciboulette ciselée

Préparation :

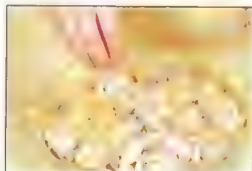
Faire bouillir de l'eau dans une petite marmite en y ajoutant le sel et les feuilles de laurier. Laver et nettoyer les calamars et les pocher pendant 15 mn. Les égoutter et les découper en anneaux.



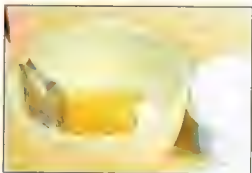
Découper les filets de poisson en morceaux et les faire revenir pendant 5 mn. dans 2 c.à.s. de beurre. Saler, poivrer et remuer délicatement afin de ne pas émietter le poisson.



Disposer les anneaux de calamar sur la pâte à quiche, ajouter les morceaux de poisson et parsemer de fromage râpé.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche et le lait puis saler et poivrer. Mettre le mélange sur la quiche et parsemer de ciboulette ciselée. Enfourner à 150°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche au thon



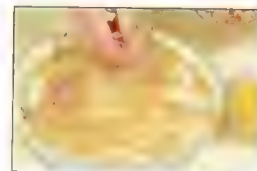
4 personnes

Ingrédients :

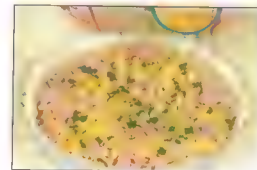
- pâte sablée crue (voir page 2)
- Garniture :*
- 1 gros oignon découpé
- 2 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre
- 150 g de thon à l'huile
- 100 g de grains de maïs
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1/2 citron confit
- 4 œufs
- 4 c.à.s. de crème fraîche
- 3 c.à.s. de lait

Préparation :

Faire dorer l'oignon dans l'huile, saler et poivrer puis le déposer sur la pâte à quiche. Égoutter le thon et l'émietter sur l'oignon.



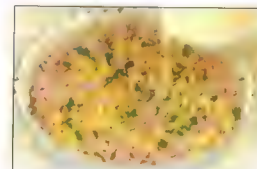
Ajouter les grains de maïs, le persil haché et le citron confit découpé en morceaux.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner à 180°C pendant 30 mn. Servir aussitôt.



Quiche au brocoli et au chou-fleur



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 200 g de brocoli

- 200 g de chou-fleur

- 1 oignon moyen émincé

- 2 c.à.s. d'huile

- du sel et du poivre

- 4 œufs

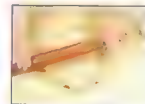
- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

- ¼ de c.à.c. de noix de muscade râpée

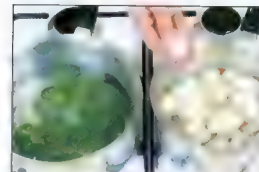
Préparation :

Couper les bouquets de brocoli et du chou-fleur et les faire bouillir séparément dans de l'eau salée entre 8 et 12 mn.



Dans une poêle sur feu doux, chauffer l'huile et faire dorer l'oignon émincé puis le saler.

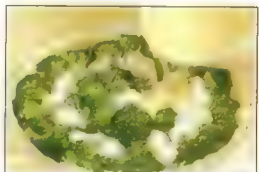
Disposer sur la pâte à quiche les bouquets de brocoli et de chou-fleur puis l'oignon doré.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.



Verser le mélange sur le brocoli et le chou-fleur puis enfourner à 180°C pendant 30 mn.



Quiche aux crevettes



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 1 oignon finement haché

- de l'huile

- du sel et du poivre

- 250 g de crevettes décortiquées

- 1/2 c.à.c. de piment doux

- 1/4 de c.à.c. de cumin

- 1 c.à.c. de persil haché

- 1 c.à.c. de coriandre

- 100 g de fromage râpé

- 4 œufs

- 3 c.à.c. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

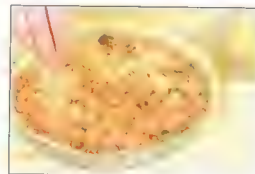
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Préparation :

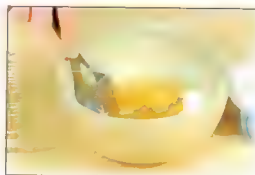
Blondir l'oignon dans 2 c.à.s. d'huile, saler et poivrer. Ajouter les crevettes décortiquées, le piment doux, le cumin, le persil et la coriandre puis remuer à l'aide d'une spatule en bois pendant 5 mn.



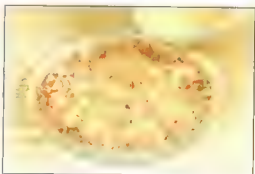
Transférer le mélange de crevettes sur la pâte à quiche et parsemer de fromage râpé.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche au poulet



4 personnes

Ingrédients :

Pâte:

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 2 escalopes de poulet

- 2 c.à.s. d'huile

- du sel et du poivre

- 1/2 boîte de champignons émincés (70 g)

- 1 c.à.c. de beurre

- 1/2 poivron rouge

- 100 g de fromage râpé

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

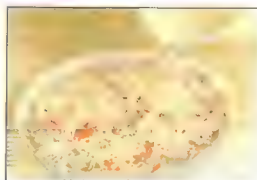
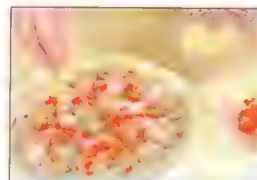
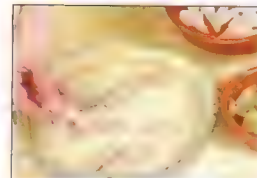
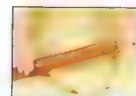
Préparation :

Dans une poêle, cuire les escalopes de poulet dans de l'huile, saler et poivrer puis les émincer. Dans une autre poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les champignons émincés. Saler, poivrer et remuer pendant 5 mn. Répartir les émincés de poulet et les champignons sur la quiche.

Découper le poivron en petits dés, l'ajouter à la quiche et parsemer de fromage râpé.

Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.

Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche lorraine



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 200 g de viande de bœuf fumée

- 1 c.à.s. de beurre

- 1 c.à.s. de persil haché

- 150 g de fromage râpé

- du sel

- du poivre

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

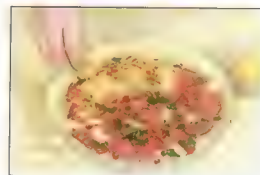
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Préparation :

Découper la viande de bœuf fumée en petites tranches. Les faire poêler dans du beurre pendant 7 mn. tout en remuant.



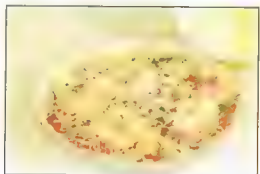
Répartir les tranches de viande sur la quiche, ajouter le persil haché et parsemer de fromage râpé.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche aux légumes



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 1 navet

- 1 carotte

- 1 pomme de terre

- 1 courgette

- 2 c.à.s. de beurre

- du sel et du poivre

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

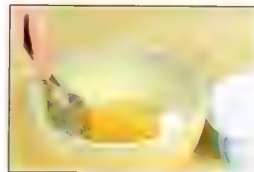
- 2 c.à.s. de persil haché

Préparation :

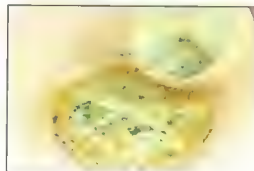
Éplucher les légumes et les râper grossièrement. Faire fondre du beurre dans une grande poêle et faire sauter les légumes râpés. Saler, poivrer et laisser cuire sur feu doux pendant 15 mn. tout en remuant de temps à autre à l'aide d'une spatule. Transférer le tout dans la pâte à quiche.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et le persil.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir aussitôt.



Quiche à l'oignon



4 personnes

Ingrédients :

Pâte :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 2 gros oignons

- 2 c.à.s. d'huile

- du sel

- du poivre

- 1 c.à.s. de persil haché

- 1 c.à.s. de concentré de tomates

- 150 g de fromage râpé

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

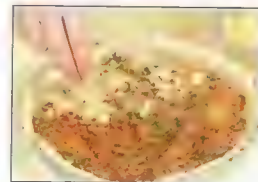
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Préparation :

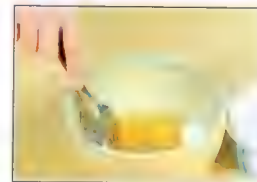
Éplucher et émincer les oignons puis les faire suer dans une poêle huilée. Saler, poivrer et remuer continuellement. Ajouter le persil et le concentré de tomates.



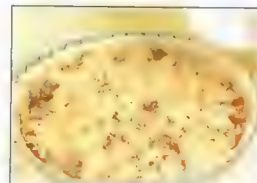
Transférer les oignons dans la pâte à quiche et parsemer de fromage râpé.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche le lait, saler, poivrer puis ajouter la noix de muscade râpée.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche aux pommes de terre



4 à 5 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 500 g de pommes de terre

- 2 c.à.s. de moutarde

- 1 c.à.s. de persil haché

- 1 c.à.c. de ciboulette ciselée

- 150 g de fromage râpé

- du sel et du poivre

- 200 g de viande hachée épicée

- 1 c.à.s. de beurre

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

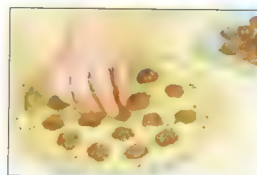
- 3 c.à.s. de lait

Préparation :

Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée, les éplucher et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette ou d'une moulinette. Dans un récipient, mélanger la purée de pommes de terre, la moutarde, le persil haché, la ciboulette ciselée et le fromage râpé. Saler et poivrer.



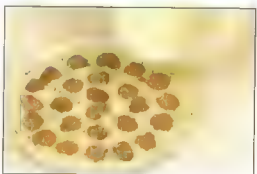
Transférer le mélange dans la pâte à quiche. Confectionner des boulettes avec la viande hachée et les faire sauter brièvement dans du beurre puis les répartir sur la purée.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche au vermicelle chinois



3 à 4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 250 g de foie de volaille

- 2 c.à.s. d'huile

- du sel

- du poivre

- 100 g de vermicelle chinois

- ½ citron confit

- 50 g d'olives vertes dénoyautées

- ¼ de c.à.c. de noix de muscade râpée

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

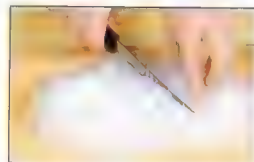
- 6 feuilles de ciboulette

Préparation :

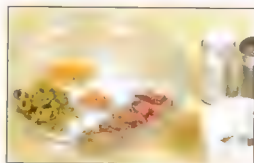
Faire sauter dans de l'huile les foies de volaille, saler, poivrer et découper en morceaux égaux.



Ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau bouillante, l'égoutter et le découper.



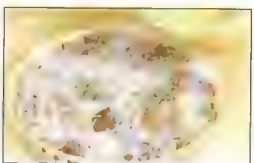
Laver le citron confit et les olives vertes dénoyautées, les découper en petits morceaux et les disposer dans un grand récipient. Ajouter le vermicelle chinois et les morceaux de foie de volaille. Mélanger, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade râpée. Transférer le tout dans la pâte à quiche.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche et le lait. Saler, poivrer et ajouter la ciboulette ciselée.



Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Quiche à la viande hachée



4 personnes

Ingrédients :

- pâte sablée crue (voir page 2)

Garniture :

- 250 g de viande hachée

- 2 c.à.s. d'huile

- 1 gros oignon

- du sel et du poivre

- 4 œufs

- 3 c.à.s. de crème fraîche

- 3 c.à.s. de lait

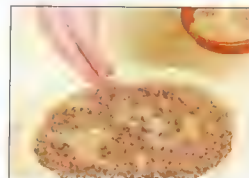
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Préparation :

Faire cuire la viande hachée dans une poêle avec 1 c.à.s. d'huile, remuer afin de séparer les grumeaux. Aussitôt cuite, la répartir sur la pâte à quiche.



Dans une poêle sur feu doux, blondir les oignons, saler, poivrer et étaler sur la viande hachée.



Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche et le lait. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade râpée. Verser le mélange sur la quiche et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. Servir chaud.



Barquettes farcies



2 personnes

Ingrédients :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| - 2 c.à.s. d'olives vertes dénoyautées | - 2 c.à.c. de mayonnaise |
| - 1 c.à.s. de citron confit coupé en petits morceaux | - 100 g de fromage Edam |
| - 1 c.à.s. de persil haché | - 1 boîte de thon d'huile (150 g) |
| - de la sauce piquante (selon le goût) | - 2 petits pains à sandwich |
| | - une pincée de piment de Cayenne |

Préparation :

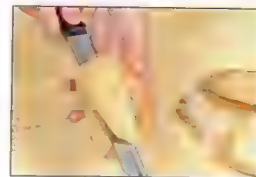
Mettre dans un récipient, les morceaux d'olives, de citron confit, le persil haché, la sauce piquante et la mayonnaise.



Découper la moitié du fromage en petits morceaux (râper l'autre moitié et la réserver), égoutter le thon et ajouter le tout à la préparation puis mélanger.



Découper les pains et retirer la mie afin d'en faire des petites barquettes. Garnir avec la préparation et parsemer de fromage râpé. Disposer sur une plaque allant au four et faire gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 à 15 mn.



Pain de mie aux oeufs de caille

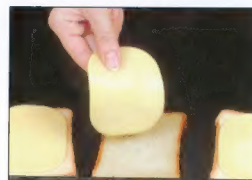


Ingrédients :

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| - 2 tranches de pain de mie | - 2 œufs de caille |
| - 3 c.à.c. de beurre | - du sel (selon le goût) |
| - 2 tranches de fromage | |

Préparation :

Tartiner les deux côtés des toasts avec le beurre, déposer dessus les tranches de fromage et enfourner à 180°C pendant 5 mn.



En même temps, faire cuire les œufs dans une poêle avec un peu de beurre et saler.



Déposer les œufs sur les toasts gratinés et servir aussitôt.



Sandwichs aux fromages



2 personnes

Ingédients :

- 1 baguette
- 2 portions de fromage blanc (30 g x 2)
- 2 tranches de fromage fondu
- 2 tranches de mortadelle
- 1 œuf battu

Préparation :

Découper la baguette en portions de 10 cm, les ouvrir en deux et les tartiner de fromage blanc.



Placer sur chaque partie, une tranche de fromage et une tranche de mortadelle puis couvrir avec l'autre partie.



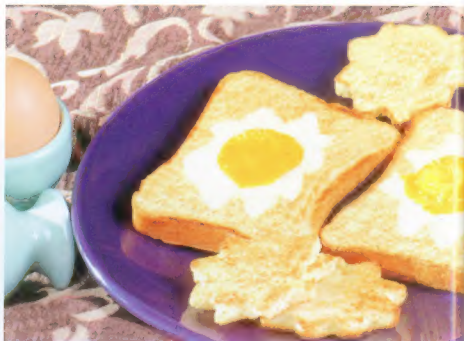
Tremper les portions de pain farcies dans l'œuf battu et les faire frire dans une poêle. Éponger les sandwichs dans du papier absorbant et servir chaud.



Étoiles aux oeufs

Ingrédients :

- 2 toasts
- 2 c.à.c. de beurre
- 2 œufs
- du sel



Préparation :

À l'aide d'un emporte-pièce, faire une empreinte sous forme d'étoile dans les toasts.
Réserver l'étoile de mie.



Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux et y dorer des deux côtés les toasts évidés puis les étoiles de mie. Casser un œuf dans le creux du toast, saler, recouvrir la poêle et laisser cuire 4 mn.
Servir chaud décoré des étoiles de mie dorées.



Toast au thon

Ingrédients :

- 2 toasts
- 1 œuf
- de l'huile pour friture
- 70 g de thon à l'huile
- 4 olives noires dénoyautées
- 50 g de fromage râpé



Préparation :

Dans un plat creux, battre l'œuf en ajoutant du sel et y tremper les toasts des deux côtés.



Frire les toasts des deux côtés et les éponger sur du papier absorbant.



Placer les toasts sur une plaque à four et les garnir avec un peu de thon émietté, les olives noires puis parsemer de fromage râpé.
Enfourner à 180°C pendant 5 mn.
Servir chaud.



SOMMAIRE

* Préparation des pâtes	2	* Quiche aux fruits de mer	34
* Préparation des sauces	3	* Quiche au thon	36
* Pizza à la viande hachée	4	* Quiche au brocoli et au chou-fleur.....	38
* Pizza aux quatre fromages	6	* Quiche aux crevettes	40
* Pizza aux anchois et aux câpres	8	* Quiche au poulet	42
* Pizza aux merguez et aux polvrons	10	* Quiche lorraine	44
* Pizza aux artichauts	12	* Quiche aux légumes	46
* Pizza au poulet	14	* Quiche à l'oignon	48
* Pizza au saumon	16	* Quiche aux pommes de terre.....	50
* Pizza au thon	18	* Quiche au vermicelle chinois.....	52
* Pizza calzone	20	* Quiche à la viande hachée	54
* Pizza à l'ananas	22	* Barquettes farcies	56
* Pizza aux œufs de caille	24	* Pain de mie aux œufs de caille	58
* Pizza aux fruits de mer	26	* Sandwichs aux fromages	60
* Pizza à garniture variée	28	* Étoiles aux œufs	62
* Pizza aux légumes	30	* Toast au thon	63
* Pizza batbouts	32		

Pizzas et Quiches

